

Révélation

Santé & Bien-être

DÉC
2021
n° 63

Pure Santé
ÉDITIONS

Les meilleures découvertes de la recherche en santé naturelle

PAGE 1
DOSSIER

Médecine
homéopathique :
une disparition
programmée ?

■ Pryska Ducœurjoly

PAGE 8
À LA DÉCOUVERTE DE...

Activez la pharmacie
de votre cerveau

■ Anne-Charlotte Fraisse

PAGE 10
BUREAU DES ARNAQUES

Graine de chia, graine
miraculeuse ou super
aliment inutile ?

■ Marion Paquet

PAGE 12
THÉRAPIES MÉCONNUES

« La gemmothérapie
a contribué à soigner
ma maladie de Lyme »

■ Nathalie Rigoulet

Et aussi : des news (page 14),
les livres (page 15), et le courrier
des lecteurs (page 16)

ISSN : 2504-3552 (print) - 2504-3560 (online)



Médecine homéopathique : une disparition programmée ?

Comment éliminer une médecine qui remet en cause les fondements du dogme officiel ? Car c'est clairement ce qui est en train de se passer pour l'homéopathie, entre l'arrêt de l'enseignement dans les facultés de médecine, la fin des remboursements et maintenant l'interdiction pour les jeunes médecins d'afficher le titre d'homéopathe sur leur plaque ou sur leurs ordonnances... Retour sur deux siècles de controverse.



Pryska Ducœurjoly est à la fois diplômée en naturopathie et journaliste scientifique indépendante. Elle a publié de nombreuses enquêtes de santé dans plusieurs revues spécialisées, comme *Néosanté* ou *Nexus*.

Dans leur célèbre « *Guide des 4000 Médicaments utiles, inutiles ou dangereux*¹ », les professeurs Philippe Even et Bernard Debré rappellent que la médecine ne fait pas que soigner, elle peut aussi tuer : les médicaments sont responsables de 100 000 hospitalisations et plus de 30 000

morts chaque année en France. Mais ces effets secondaires, aussi bien coûteux sur un plan sanitaire que financier, font figure de dommages collatéraux inévitables. C'est la loi de la « balance bénéfices/risques » de nos médicaments chimiques, seuls remèdes efficaces dans le paradigme de la « vraie » médecine, celle qui est « basée sur les preuves », alias *Evidence Based Medicine*. Bon nombre de nos experts considèrent que toute alternative médicale non toxique, est une porte ouverte vers le charlatanisme. « *Nous voulons mener des actions pour lutter contre les pseudo-médecines, qui s'appuient sur la crédulité des patients et leurs difficultés* », explique, en 2018, au *Quotidien du Médecin*², le cardiologue Jérémy Descoux, visant explicitement l'homéopathie.

1. Edition Le Cherche-Midi, 2016
2. www.lequotidienmedecin.fr/liberal/exercice/dr-jeremy-descoux-collectif-fakemed-nous-voulons-mener-des-actions-pour-lutter-contre-les-pseudo 22/10/2018



Ils n'ont rien compris à l'homéopathie !

Depuis le premier janvier, l'homéopathie n'est plus remboursée en France. C'est le dernier coup porté à l'encontre de cette approche, après de nombreuses autres attaques pour tenter de la faire disparaître.

Mais ce n'est pas cela qui m'attriste le plus.

Car rien n'est encore joué. Depuis que la ministre de la Santé Agnès Buzyn s'est attaquée au remboursement de l'homéopathie en 2019, jamais l'homéopathie n'a été aussi médiatisée.

C'est une bonne nouvelle pour tous ceux qui défendent les solutions naturelles.

Ce qui m'attriste profondément, c'est de voir à quel point ceux qui s'expriment dans les médias n'ont rien compris à l'homéopathie.

Je ne parle pas seulement des politiciens et des journalistes, mais aussi des centaines de personnes qui laissent des commentaires d'une violence inouïe en bas des articles.

On dirait que tout le monde veut donner son avis sans connaître vraiment l'homéopathie et comment elle fonctionne réellement.

Car l'homéopathie ne se résume pas simplement aux granules de sucre qu'on trouve dans les pharmacies.

C'est une médecine globale qui s'intéresse à l'individu et propose des solutions ultra-personnalisées.

Dans ce numéro, vous découvrirez un dossier complet sur cette approche encore trop méconnue, avec des explications de plusieurs spécialistes.

Vous en apprendrez plus sur la véritable chasse aux sorcières que subissent aujourd'hui les médecins homéopathes. Vous verrez aussi le problème des essais cliniques qui tentent de valider ou non l'efficacité des granules.

Et surtout, vous saurez tout sur le monde fascinant et complexe de l'homéopathie pour prendre soin de votre santé.

Amicalement,

Florent Cavalier

Du haut de ses 31 ans, le responsable de l'association FakeMed fait partie de ces médecins qui voient leurs 4 000 confrères homéopathes comme des brebis galeuses. Dans une tribune qu'il signe la même année, dans *Le Figaro*, avec 123 autres médecins et professionnels de santé³, Jérémie Descoux pourfend « les promesses fantaisistes et l'efficacité non prouvée des médecines dites alternatives comme l'homéopathie ».

Cette tribune, qui a finalement rassemblé 2 400 autres signatures, demandait, ni plus ni moins, l'exclusion de cette discipline « non scientifique » du champ médical. Même le Conseil de l'Ordre a fini par désapprouver sa pratique⁴ : « Il est interdit de présenter comme salutaires et sans danger des prises en charge ou des thérapeutiques non éprouvées. »

À noter que, paradoxalement, ces chasseurs de charlatans sont pour leur part incapables de produire une « étude randomisée, contrôlée et en double-aveugle » pour prouver l'efficacité des vaccins, notamment pour les nouveaux vaccins contre la Covid... Fin de parenthèse.

Quand l'Amérique comptait 200 hôpitaux homéopathiques

Qu'il est loin le temps où médecins conventionnels et homéopathes soignaient main dans la main, ce temps où l'Amérique comptait 200 hôpitaux homéopathiques ! En 1898, soit un siècle après la découverte de l'homéopathie par Samuel Hahnemann, on dénombrait 16 037 lits et 9 369 homéopathes. À cet apogée, vingt collèges de médecine homéopathique étaient fréquentés par 13 120 étudiants. « L'homéopathie a pu s'implanter quasiment sans opposition dans le Nouveau Monde avec les premières émigrations. Dans les pays neufs, elle a travaillé sur un pied d'égalité avec l'allopathie. Les gouvernements très libéraux n'avaient pas les mains liées par les privilèges de classes, hérités des siècles passés », raconte en 1936 un certain Charles Janot, auteur de *L'histoire de l'homéopathie française*⁵. « La bonne entente entre allopathes et homéopathes allait

jusqu'à l'union de capitaux pour la fondation d'hôpitaux mixtes où chacun soignait selon sa méthode. Il y en eut à cette époque 41 de ce genre. Pour la France, la situation n'était pas si simple. Le nouvel art devait, pour gagner sa place au soleil, faire face à un esprit corporatif solide, protégé par des cadres vigilants, parfois même sectaires. »

Mais dix ans plus tard, aux États-Unis, rien ne va plus : le rapport Flexner (1910) change la donne et encourage l'émergence d'un nouveau standard, celui de la médecine « fondée sur les preuves » (*Evidence based medicine*). Le rapport préconise d'encadrer la formation médicale sur ce nouveau modèle unique et contraignant.

Les grands changements vont s'effectuer avec « le soutien institutionnel de l'Association Médicale Américaine, d'éminents professeurs, des régulations étatiques, des Fondations Carnegie et Rockefeller (...). Au cours des quinze années suivantes, Abraham Flexner va piloter plus de 500 millions de dollars de Rockefeller (ainsi que de nombreux fonds d'autres donateurs fortunés) dans la modernisation des nouvelles écoles de médecine », lit-on dans le *Bulletin des médecins suisses* dans un article dédié au rapport Flexner⁶.

À la fin des années 1920, les hôpitaux homéopathiques sont contraints à la fermeture. L'enseignement se tarit, la transmission de l'homéopathie se marginalise.

Une médecine à abattre ?

En France, à partir de 2018, la ministre de la Santé Agnès Buzyn va parachever la mise au ban de cette médecine vieille de deux siècles. Qu'importe si le public lui est très favorable : 76 % des Français plébiscitent les médecines alternatives, en particulier l'homéopathie⁷.

Pour ces 45 millions de Français, les 4 000 médecins homéopathes ne sont pas des charlatans... Mais dans une controverse qui fait rage depuis deux siècles, les « anti-homéopathie » vont remporter une importante bataille. Dans son ouvrage *Contre la médecine dictatoriale, plaidoyer pour l'homéopathie*, paru en août 2020⁸, Jean Rotman rappelle la chronologie mortifère et la violence avec laquelle ces mesures ont été prises :

3. L'appel de 124 professionnels de la santé contre les « médecines alternatives ». *Le Figaro*, 27/07/2018

4. L'Ordre des médecins prend position contre l'homéopathie. *Le Figaro*, le 21/06/2018

5. Voir l'article « Propagation de l'Homéopathie aux USA du début jusqu'en 1934 » sur www.homeoint.org/seror/janot/usa.htm

6. « L'importance du rapport Flexner pour la formation médicale », *Bull Med Suisses*, 2019;100(0102):24-27, Nathalie Koch

7. Sondage Ipsos du 12 novembre 2018

8. Impacts Editions

« Premier acte: l'arrêt de l'enseignement dans les facultés de médecine en septembre 2018. Puis la suppression du financement des séminaires d'homéopathie par l'Association pour la formation des médecins libéraux (décision passée inaperçue auprès du grand public). Enfin, punition suprême, l'arrêt du remboursement, malgré une pétition de plus de 1,2 million de personnes demandant son maintien⁹. Cerise sur le gâteau, le 3 octobre 2019, le conseil national de l'Ordre des médecins adopte à une très large majorité l'interdiction aux générations de futurs médecins de se définir comme médecins homéopathes, terme qui ne pourra donc plus figurer sur leurs plaques et sur leurs ordonnances. » Conclusion de ce médecin homéopathe qui cumule 40 ans de pratique en région parisienne: « On organise de manière dictatoriale et sans fondement scientifique (ni même financier) la disparition de cette spécialité. » Autres victimes: les patients, privés de leur liberté de traitement.

L'ennemi N° 1 des dépenses de santé

Pourtant, l'homéopathie est l'amie des économies de santé. Ses prescriptions ne représentent que 0,63 % des remboursements¹⁰. Par ailleurs, en 200 ans aucun médicament homéopathe n'a fait l'objet de plaintes ou n'a été retiré du marché à cause de ses effets secondaires. « Nous faisons du tort à l'industrie pharmaceutique », rappelle Jean Rotman. Les homéopathes n'arrangeraient donc pas les affaires du grand business pharmacologique... L'homéopathe raconte comment ses 40 années de pratique ont bénéficié à la sécurité sociale: « Une déléguée de la Sécu me rend visite avec de magnifiques graphiques concernant les prescriptions d'antibiotiques. J'avais prescrit pour moins de 400 euros d'antibiotiques sur les six premiers mois de l'année alors que la moyenne des prescriptions des médecins du département de la Seine-Saint-Denis se montait à 4500 euros. » Dix fois moins. Ce constat vaut aussi pour d'autres médicaments. Jean Rotman égraine les spécialités où l'homéopathie per-

met d'appréciables économies: hypertension artérielle, chirurgie (en préparation ou réparation), neurologie, psychiatrie, gastro-entérologie, oncologie¹¹, gynécologie... « Les petits ruisseaux font les grandes rivières, toutes ces économies de santé que j'ai évoquées, répercutées sur l'ensemble des médecins homéopathes du pays, réalisent une économie de médicaments allopathiques onéreux que je ne saurais chiffrer mais qui est gigantesque, dont les dirigeants de la Caisse primaire d'assurance-maladie n'ont sûrement pas conscience. »

Pourtant, la Haute autorité de santé prétend que « l'homéopathie n'a pas d'impact sur l'utilisation des médicaments et sur le nombre d'hospitalisations ». « Aucun de ses membres n'a dû avoir la curiosité d'enquêter dans les cabinets des homéopathes avant de rendre cet avis qui a légitimé la suppression du remboursement des remèdes homéopathiques », répond l'homéopathe parisien.

Une querelle historique

Pour comprendre pourquoi les grands prêtres de la médecine conventionnelle s'acharnent à ce point sur l'homéopathie, il faut revenir à son histoire. L'homéopathie n'est pas une médecine alternative comme les autres. Dès le départ, elle s'est inscrite en radicale opposition avec la médecine de son époque, jugée dangereuse par Samuel Hahnemann lui-même. Avant de découvrir les principes fondateurs de l'homéopathie, le jeune médecin allemand s'était éloigné de la profession médicale qui ne répondait pas à l'idéal qu'il s'en était fait.

En 1790, sa découverte du « principe de similitude », un peu par hasard, puis de la dynamisation, va lui redonner de la vigueur pour les 55 années suivantes, soit un demi-siècle pour élaborer le cadre complet de sa nouvelle médecine. Hahnemann dresse alors un constat particulièrement sévère sur le système thérapeutique de son temps: « Le seul nom de la maladie suffit à déterminer l'emploi du moyen, dont une expérience grossière et peu concluante a cru parfois remarquer les bons effets... Ami, ne vois-tu pas

qu'il existe peut-être vingt sortes de fièvres, qu'un empirisme stupide a jetées dans un même moule? (...) De toutes les fausses méthodes curatives, c'est celle-là qui durera le plus longtemps, parce qu'elle n'oblige pas à penser et à réfléchir beaucoup. »

Pour décrire cette médecine des symptômes et ses traitements jugés archaïques, Hahnemann invente le terme d'« allopathie »: « L'allopathie sou-tire les sucs vitaux et épuise les forces du malade, le vidant par le haut et par le bas, le forçant à transpirer ou à saliver, mais surtout, comme le veut la routine régnante, par l'usage aveugle et sans ménagement de saignées profuses, gaspillage de sang irremplaçable¹²! »

Soigner le symptôme ou le malade ?

Les critiques de Hahnemann ne sont-elles pas toujours d'actualité 200 ans plus tard? Le paradigme demeure plus ou moins le même: un symptôme = une maladie = un médicament. Mais désormais, les médecins disposent de tout un arsenal chimique...

« On voit bien l'inflation médicamenteuse, notamment chez les personnes âgées. De nombreux médicaments sont par ailleurs prescrits pour contrecarrer les effets secondaires des médicaments principaux... Comment peut-on laisser sortir de son cabinet des patients avec des ordonnances de dix ou douze médicaments, absorbés deux ou trois fois par jour pour certains? s'indigne l'homéopathe parisien Jean Rotman. À partir de deux médicaments absorbés ensemble, on ne maîtrise plus les effets secondaires. Alors imaginez le désordre interne causé par cinq ou six d'entre eux! »

L'homéopathe reste attaché au principe « D'abord ne pas nuire » qui figure dans le serment d'Hippocrate original, alors que l'allopathe l'a finalement rayé dans sa version moderne...

« L'homéopathie est la terreur de la médecine dite moderne parce qu'elle lui est nettement supérieure sur le plan scientifique », assène de son côté Édouard Broussalian, homéopathe et enseignant à Genève. « Excepté la recherche du diagnostic, qui est un trait commun fondamental, tout oppose ces deux médecines: la vision de →

9. www.monhomeochoix.fr/fr/je-signe/

10. En France, en 2018, l'homéopathie représentait 126 millions d'euros sur environ 20 milliards pour l'ensemble des médicaments remboursés. Publié le 17/10/2019 sur <https://france3-regions.francetvinfo.fr/occitanie/haute-garonne/toulouse/deremboursement-homeopathie-2021-pourquoi-petits-granules-blancs-enflamment-communautaire-medicale-1737401.html>

11. Voir le livre de Jean-Lionel Bagot, oncologue et homéopathe à Strasbourg, « Cancer et Homéopathie », 2012, Ed. Narayana.

12. Samuel Hahnemann, Doctrine homéopathique ou Organon de l'Art de guérir (VI éd.), Vigot Frères, Les trois méthodes thérapeutiques.

l'origine des maladies, le type de remèdes utilisés, la prise en charge du patient. La médecine conventionnelle est portée sur les traitements de masse qui consistent à prescrire le maximum supportable à tous les patients sans distinction. Tandis que l'homéopathie donne le minimum nécessaire et individualise chaque cas, en s'appuyant sur des lois scientifiques.»

La médecine homéopathique, science ou charlatanisme ?

Comme nous l'avons vu plus haut à propos du déclin de l'homéopathie aux États-Unis, les paramètres d'expérimentation de l'*Evidence Based Medicine* ont disqualifié la médecine d'Hahnemann. Mais les standards scientifiques que sont les « essais randomisés, contrôlés, en double-aveugle » (alias RCT, pour *Randomized controlled Trials*) sont-ils vraiment en mesure de prouver l'efficacité des remèdes homéopathiques ?

Jean Rotman nous rappelle déjà la complexité de la prescription d'un médicament homéopathique : « C'est l'aboutissement d'un long cheminement nécessitant la connaissance de l'étiologie (origine) des symptômes, des signes généraux (fièvre, frilosité, tolérance à la chaleur...), des signes psychiques, des réactions et comportements accompagnant les symptômes (colère exprimée ou rentrée, pleurs, agitation, panique...), des modalités, c'est-à-dire des aggravations ou amélioration (chaleur, froid, repos, mouvement, nuit, écoulement...) ».

« Dans une cohorte de 50 patients dans un essai clinique, poursuit l'homéopathe, il y a une probabilité quasi nulle d'avoir tous ces cas volontaires présentant les mêmes signes psychiques, les mêmes modalités, les mêmes signes généraux et locaux, pour étudier l'efficacité d'un médicament pour une pathologie précise. Prescrire Ignatia ou Nux Vomica à quelqu'un qui n'en a pas les signes et les modalités est voué à l'échec. Par ailleurs, certains patients réagissent précocement, d'autres tardivement, et enfin, il peut y avoir une différence très sensible de réaction en fonction de la hauteur de la dilution parfois à 5 CH, d'autres à 30 CH. Le passage obligé du double-aveugle n'a aucune valeur pour l'évalua-

tion de l'homéopathie. Tout ceci explique les résultats peu probants de bon nombre d'expérimentations. »

Enfin, un traitement homéopathique doit impérativement être suivi. Un homéopathe vous dira souvent : « Rappelez-moi dans 48 heures », car si les symptômes changent de caractères ou de modalités, la prescription doit également changer pour s'adapter à la nouvelle situation. On ne peut tout simplement pas utiliser un placebo dans le cadre d'un essai clinique permettant de prouver l'action de l'homéopathie.

On l'aura compris, l'homéopathie ne peut passer par la case de l'*Evidence Based Medicine*. Cela veut-il dire qu'elle n'est pas efficace pour autant ?

La mémoire de l'eau et la physique quantique

Depuis les travaux de Jacques Benveniste sur la mémoire de l'eau, l'action de l'homéopathie a trouvé une autre voie de reconnaissance scientifique. Jacques Benveniste, immunologiste de l'Inserm, auteur de *Ma vérité sur la mémoire de l'eau*¹³ affirmait en 1988, dans la revue *Nature*, être parvenu à provoquer une réaction immunitaire (en l'occurrence la « dégranulation de basophiles ») avec des hautes dilutions d'anticorps IgE. Une première démonstration des extraordinaires propriétés de l'eau qui peut conserver les informations d'une substance avec laquelle elle a été en présence.

Ce résultat, validant en partie le modèle de la dilution homéopathique, est à l'origine de « l'affaire Benveniste », qui provoqua l'exclusion de l'Inserm du chercheur en 1995. Depuis, Luc Montagnier (prix Nobel de médecine) et Marc Henry, professeur de chimie à l'université de Strasbourg, entre autres chercheurs iconoclastes, poursuivent les travaux de Benveniste. Leurs expériences confirment que les hautes dilutions sont bien « actives »...

« Les travaux du Docteur Jean-Louis Demangeat, médecin physicien chef du service de médecine nucléaire à l'hôpital d'Haguenau (Bas-Rhin), ont prouvé que les dilutions homéopathiques, particulièrement de silice, subissant une dynamisation par secousses (état fondamental indispensable),

modifient la structure de l'eau. L'ensemble des travaux démontre la conservation d'une trace du soluté initial, physiquement détectable par résonance magnétique à ultra-haute dilution, et au-delà de la limite dite d'Avogadro. Cette trace est portée par des nanostructures comprenant quelques centaines de molécules d'eau, faisant intervenir des nanobulles de gaz atmosphériques lors de la dynamisation, qui se nucléent autour du soluté¹⁴. » Pour le professeur Marc Henry, l'homéopathie révèle une vraie nature quantique où réside son extraordinaire efficacité.

Les expériences du Pr Luc Montagnier ont démontré que l'eau peut, sous l'action du champ magnétique terrestre, émettre des signaux électromagnétiques basses fréquences qui pourront coder, de façon totalement immatérielle, une molécule aussi complexe que l'ADN.

Il apparaît de plus en plus que le remède homéopathique est autre chose que de l'eau ou du sucre et que l'on dispose des outils théoriques et expérimentaux pour y voir plus clair. Encore faut-il trouver des financements pour ce type de recherche ! « Je dis à nos détracteurs de façon solennelle que si, chimiquement, vous avez peut-être raison, physiquement vous avez tort », résume Jean Rotman.

Une médecine inoffensive ?

« Ne vous faites pas d'illusions, l'homéopathie n'est pas une médecine douce, mais en ce domaine nul n'a encore inventé une méthode qui soit suffisamment puissante pour terrasser les maladies tout en restant parfaitement inoffensive », écrit le Dr Yves Maillé, en 1978, dans son *Précis théorique et pratique d'homéopathie uniciste*¹⁵. Il prévient ses lecteurs face à la banalisation délétère de l'homéopathie. La promotion des remèdes homéopathiques conduit selon lui à de petites phrases significatives du type : « L'homéopathie est sans danger », « L'homéopathie est sans effet secondaire », « C'est une bonne méthode pour soigner les rhumes », « Si ça ne fait pas de bien, ça ne fait pas de mal »...

En réalité, le remède homéopathique peut engendrer des phénomènes d'aggravation auxquels sont particulièrement attentifs les praticiens. « Quand

13. Albin-Michel, 2005

14. Recherche en homéopathie, Editions Boiron, 2018

15. Tout savoir sur l'homéopathie, 1978, Docteur Yves Maillé

« L'homéopathie est tellement puissante qu'elle peut donner des résultats même entre des mains inexpérimentées »,
Henri Dr Edouard Broussalian, homéopathe et enseignant à Genève

l'information contenue dans le remède se met à passer, l'organisme lit parfois à haute voix le contenu du message: c'est l'aggravation homéopathique vraie», explique Yves Maillé.

Autre réaction possible: « *l'aggravation homéopathique secondaire* ». Il s'agit particulièrement de la remise en circulation des toxines en vue de leur évacuation. Cette réaction de rejet peut paraître alarmante. Dans ces cas, l'homéopathe vous aura souvent averti de ces réactions. Enfin, il y a des lois très précises pour suivre les réactions d'aggravation et savoir si elles vont dans le bon sens.

Les lois (très précises) de la guérison

Les homéopathes s'appuient notamment sur la « loi de Hering » qui fixe la direction que doivent prendre les symptômes lors de la réaction médicamenteuse: de haut en bas, de dedans en dehors, dans l'ordre inverse l'apparition des symptômes.

Par exemple, un eczéma des mains qui disparaît pour laisser place à une éruption sur le torse, même minime, n'est pas en train de guérir mais de pénétrer plus profondément dans l'organisme... À l'inverse, si cet eczéma disparaît sous l'effet du remède mais laisse place à une plaque d'eczéma résiduel sur le pied, les symptômes ont *a priori* pris une bonne direction.

Nos symptômes ont une suite logique et, pour l'identifier, l'homéopathe s'appuie notamment sur les lois qui composent les 289 paragraphes de l'*Organon*, l'ouvrage principal de l'œuvre de Hahnemann, où « *il décrit de manière rationnelle ce que sont les maladies, leurs différents niveaux de gravité, le concept de susceptibilité individuelle et surtout comment on peut parvenir à une véritable guérison* », rappelle l'homéopathe genevois Édouard Broussalian.

Une « banque » de 600 remèdes

Chaque être humain étant particulier, Hahnemann a dû tester un grand nombre de remèdes pour couvrir tous les maux de l'humanité et les quelque 16 000 à 18 000 symptômes dont peuvent être affectés les êtres humains. « *C'est ainsi que l'homéopathe dispose d'une "banque de remèdes" évaluée à 600, dont 60 principaux parce que les plus fréquemment utilisés ou encore les plus représentatifs de l'espèce humaine. En termes techniques, on les appelle les polychrestes* », explique le Dr Yves Maillé.

Pour se retrouver dans tous ces remèdes, les homéopathes s'appuient sur un document essentiel, l'index de la matière médicale, dont le plus connu est le répertoire de Kent¹⁶. Ce répertoire constitue avant tout un recueil de symptômes avec la liste des médicaments qui leur correspondent. Un néophyte qui tombe sur ce répertoire sera comme Champollion devant les hiéroglyphes...

Pour les curieux, Édouard Broussalian, qui est aussi l'un des traducteurs du répertoire de Kent, en propose une version interactive sur www.homeopathie-online.com, non sans précaution d'usage à l'attention de ceux qui veulent se lancer dans l'automédication !

L'automédication, pas si simple !

Contrairement à une idée reçue, la véritable homéopathie n'est pas à la portée de tout le monde. L'automédication et les « recettes » prêtes à l'emploi sont donc à considérer avec précaution car la prise d'un remède homéopathique n'est pas anodine: elle peut aggraver un cas. En illustration, Jean Rotman raconte le cas d'une patiente soignée pour une sinusite qui rappelle après deux jours, furieuse, tellement ces symptômes s'étaient aggravés, la douleur étant à

se taper la tête contre les murs. « *Je lui demande si elle a bien pris le bon remède dans la bonne dilution, elle me répond que le pharmacien lui a délivré le remède en 15 CH car il n'avait plus de 4 CH en lui assénant une stupidité du genre "prenez deux granules au lieu de trois". Le problème est que les basses dilutions ont une action centrifuge, favorisant les éliminations. Les hautes dilutions, à l'inverse, ont une action centripète et retiennent les éliminations et doivent être réservées à la prévention. Vous comprenez à présent pourquoi l'état de ma patiente était très aggravé par la négligence du pharmacien: tout était resté bloqué dans ses sinus.* »

Que penser dès lors des livres de vulgarisation qui permettent au grand public de choisir ses remèdes et d'intégrer l'homéopathie dans la pharmacie familiale pour les petits maux du quotidien? S'ils sont utiles pour se familiariser avec la plupart des remèdes et indications, ils ne peuvent remplacer une véritable consultation. Il faut évidemment choisir des ouvrages écrits par des homéopathes confirmés. Ils seront forcément « pluralistes »: Alain Horvilleur¹⁷ ou Martine Gardenal.¹⁸

Uniciste ou pluraliste ? (Ne choisissez pas votre praticien à la légère)

Il existe deux grandes écoles de prescription, à partir des mêmes remèdes:

- Les unicistes sont proches de l'enseignement d'Hahnemann. Ils prescrivent un seul médicament homéopathique visant à couvrir l'ensemble du tableau clinique du patient. « *L'uniciste arrive à repérer la manière dont les symptômes se déploient après la prise d'un remède, il interprète ces symptômes pour évaluer le choix de la prescription et l'évolution de la maladie* », commente Édouard Broussalian, fondateur de l'école Planete-homeopathie, où l'*Organon* fait figure de bible. Le bon remède n'est pas toujours trouvé au premier coup... L'automédication n'est guère possible.
- Les pluralistes (ou homéopathie à la française), tout en considérant le patient dans sa globalité, peuvent prescrire plusieurs remèdes pour →

16. James Tyler Kent (né dans l'État de New York en 1849 - mort dans le Montana en 1916) est un célèbre médecin homéopathe américain.

17. *Guide Familial de l'homéopathie*, Le livre de Poche, février 2003.

18. *Homéopathie, de Abcès à Zona*, Éditions Guy Trédaniel, mai 2018.

couvrir plusieurs symptômes. Ils ont ouvert la voie à l'automédication auprès du grand public. « *Nous faisons à la fois appel à des remèdes de fond, constitutionnels du patient, généralement pour des troubles anciens, mais nous employons également des remèdes "sectoriels", orientés sur des symptômes* », explique Jean Rotman, pluraliste.

Pas toujours simple de choisir entre homéopathie uniciste et pluraliste. On ne peut trancher ici... Il s'agit de deux visions assez différentes de la pratique. C'est à chaque patient de trouver l'homéopathe qui lui convient, avec lequel il se sent en confiance.

Sachez néanmoins qu'un homéopathe qui se respecte doit **passer du temps avec vous** afin de pouvoir cerner votre personne dans sa globalité. Ne vous fiez pas à un praticien qui fait le tour en quinze minutes et délivre une recette symptomatique que vous auriez aussi bien pu trouver vous-même dans un bon livre de vulgarisation.

Trois lois fondamentales

Ces deux écoles de prescription reconnaissent au moins trois lois fondamentales dans l'homéopathie :

- **La loi de similitude** : les symptômes que donne le remède non dilué doivent ressembler au maximum aux symptômes d'un malade. Par exemple, *Apis mellifica* (abeille) peut soigner tout ce qui va ressembler à une piqûre d'abeille. Ce n'est pas soigner le mal par le mal, mais selon la loi des « semblables ».
- **La loi de dilution** : le remède doit être dilué de nombreuses fois pour devenir actif à dose infinitésimale.
- **La loi de dynamisation** : à chaque dilution successive du remède, on doit secouer énergiquement la préparation et pendant assez longtemps pour que le remède conserve ses propriétés, même en dessous de la limite où la substance de départ a disparu (seuil d'Avogadro).

Les unicistes vont plus loin et appliquent deux autres principes :

- **Un remède unique** : on ne donne pas plusieurs remèdes en même temps, et par ailleurs on cherche LE remède le plus approprié pour l'ensemble des symptômes du patient.

- **Une quantité minimum** : on ne donne le remède qu'à petite dose (mais possiblement à très haute dilution) et on arrête les prises dès les premiers changements observés dans l'état du patient.

Un granule et c'est tout ?

Dans la pratique la plus couramment répandue, on utilise surtout les granules à raison de trois à cinq granules sous la langue trois fois par jour (en schématisant !). Mais chez les unicistes, un seul granule suffit parfois : « *La notion de "quantité de dynamisation" est importante. On ne donne que le nécessaire pour faire passer l'information. Lorsque le remède est bien choisi, le seuil à partir duquel le remède agit est en effet extrêmement faible* », explique Édouard Broussalian. Cela permet d'évaluer l'impact immédiat du remède, tout en préservant le patient des effets secondaires. « *Le globule en solution (liquide ou alcoolique) semble préféré par l'organisme, c'est-à-dire plus efficace.* »

DH, CH, K, LM...

Pas facile de s'y retrouver dans les dilutions et surtout le type de dilution. Si tout le monde connaît plus ou moins les DH (décimales) et les CH (centésimales)¹⁹, peu de personnes connaissent les Korsakov, obtenues par un mode de préparation permettant d'aller beaucoup plus loin dans les hautes dilutions. Enfin, la connaissance des LM reste l'apanage des spécialistes unicistes.

« *Les LM²⁰ sont utilisées pour des doses liquides et sont d'apparition récente, car Hahnemann les décrira seulement à partir de la sixième édition de l'Organon, la dernière, longtemps méconnue. Elles sont plus spécifiquement adaptées aux maladies chroniques. À la fois plus douces et plus puissantes, elles peuvent être utilisées en deuxième intention, une fois que l'action de la dose a été confirmée lors de l'utilisation d'une K ou d'une 30CH* », précise Édouard Broussalian.

Basse ou haute dilution ?

« *On pense souvent que des hautes dilutions, par exemple 30CH, sont préconisées pour les*

maladies psychiques, alors que les basses dilutions sont plus adaptées pour le plan physique, lésionnel. Ce n'est pas forcément vrai, poursuit Édouard Broussalian. La dynamisation comme le médicament doit être adaptée à l'individu et à sa sensibilité. Plus un individu sera sensible, plus il aura besoin de dynamisations basses. Ainsi, quelqu'un de dépressif ne supportera pas forcément une 30CH d'emblée. Les enfants et les personnes âgées réagissent mieux aux basses dynamisations (qui correspondent plutôt aux 9CH qu'à 30CH, voire 200K pour les unicistes), les enfants ayant une très bonne énergie vitale, donc ayant une forte capacité de réaction, les personnes âgées parce que l'énergie vitale est faible, nécessitant plus de précautions. »

« *Plus une dose est élevée, plus elle est puissante, mais elle agira également plus longtemps. Plus une dose est basse, plus son action sera courte et plus elle a de chances d'agir même sans être le similitum (le correspondant parfait de l'ensemble des symptômes). Car la dose homéopathique nécessaire à un moment donné est comme une clef pour l'organisme. Une dose basse peut facilement être reconnue par le corps comme un "passé", et peut agir comme un leurre transitoirement.* »

Sept règles élémentaires pour l'automédication

Quelques conseils pour s'automédiquer de manière consciente, et non pas au petit bonheur la chance comme la plupart d'entre nous le faisons... Ces conseils sont adaptés des recommandations d'Édouard Broussalian²¹.

Une remarque préliminaire : « *L'homéopathie est tellement puissante qu'elle peut donner des résultats même entre des mains inexpérimentées. Si vous prescrivez n'importe quel médicament n'ayant rien à voir avec le cas, vous ne risquez pas de voir le moindre effet. Mais si vous commencez à bien cibler l'indication d'un médicament, attention, il y a de grandes chances pour que la personne réagisse. Quelques règles de prudence et de logique s'imposent donc !* »

1. N'utilisez que des dosages de 5, 7 ou 9 CH, éventuellement 12 CH si vous avez l'impression qu'un remède a bien fonctionné sur les dynamisations pré-

19. 1 CH = un volume dilué et dynamisé 100 fois dans 100 volumes. 2 CH = la préparation de 1 CH diluée et dynamisée à nouveau 100 fois dans 100 volumes, etc.

20. Un globule (ces petits granules vendus sous forme de doses) de 3 CH est dilué dans 100 gouttes d'alcool et 400 gouttes d'eau. Une goutte de tout ceci est mélangée à 2 ml d'alcool et secouée 100 fois. 1 goutte de ce stock servira à imprégner 500 globules. Ce sera une LM 1.

21. Vous pouvez les retrouver en intégralité sur www.homeopathie-online.com

cédentes. Ne donnez que le minimum nécessaire, le classique 3 granules 3 fois par jour peut être remplacé avantageusement par 1 seul granule dilué dans un flacon équivalent à 20 cl (à secouer avant utilisation pour redynamiser), ou dans un grand verre d'eau (touiller une trentaine de fois avec une cuillère pour redynamiser dans ce cas). Prenez 1 cuillerée à café de cette dilution 3 fois par jour

2. Si un remède fonctionne bien, notez-le bien et signalez-le impérativement à votre homéopathe. De manière générale, informez toujours votre homéopathe que vous faites de l'automédication, car cela peut brouiller les pistes dans la détermination d'un remède chronique.
3. Surtout, ne prenez pas de vous-même un médicament homéopathique de manière répétée, et/ou sur une longue période. Vous risqueriez de créer une autre maladie très difficile à soigner.
4. Chez les personnes présentant une maladie chronique telle qu'une maladie auto-immune, un néoplasme, ou même une dépression, sachez qu'un banal rhume, un eczéma peu gênant ou une gastro-entérite légère sont peut-être des épisodes aigus qui assurent une « soupape de sécurité ». Si vous les supprimez, vous pourriez aggraver la maladie chronique sous-jacente.
5. Bien sûr, consultez un médecin en cas de persistance des symptômes

Où trouver un homéopathe ? Où s'informer et se former ?

Voici des sites ressources qui œuvrent pour la sauvegarde de l'homéopathie et la communication auprès du grand public :

- www.apmh.asso.fr, une association de patients pour la promotion de la médecine homéopathique, ancienne car fondée le 30 mai 1991.
- www.inhfparis.com, antenne parisienne de l'Institut national homéopathique français (I.N.H.F.). Depuis plus de vingt-cinq ans, une école de référence pour l'enseignement et le perfectionnement de l'homéopathie uniciste, également appelée « *classical homeopathy* » au niveau international. Elle propose un annuaire de ses homéopathes unicistes.
- www.planete-homeopathie.org, école d'homéopathie uniciste basée en Suisse et créée

par Édouard Broussalian en 1996. Ce site permet au grand public de mieux comprendre les fondements de l'homéopathie. La formation est ouverte aux « non-médecins » et d'une durée de trois ans. Elle se fait en distanciel, avec des séminaires en présentiel.

- www.assh-asso.fr, la Société savante d'homéopathie est l'organisme représentatif des médecins homéopathes français pour l'enseignement et la recherche. On y trouve de nombreuses infos et documents ainsi que des résultats de recherches récentes, par exemple sur le traitement du covid...
- www.monhomeomonchoix.fr est destiné à informer et faire comprendre les mécanismes de l'action biologique de l'homéopathie. Le site héberge également une page dédiée aux preuves de l'efficacité de l'homéopathie. De nombreuses vidéos sont aussi proposées.

plus de 24/48 heures. S'il s'agit d'un problème potentiellement grave (douleur thoracique, trouble de la parole subit, faites appel à votre bon sens...) ne retardez surtout pas une prise en charge médicale !

6. En cas de doute sur le choix d'un remède, rabattez-vous toujours sur un

médicament plus courant²², vous risquez moins de faire une bêtise...

7. Se référer toujours à une matière médicale pour vérifier que le remède choisi comprend plusieurs de vos symptômes et pas un seul.

■ Pryska Duceœurjoly

22. Typiquement les remèdes que l'on retrouve dans les livres d'homéopathie familiale, appelés polychrestes, comme *arnica montana*, *chamomilla* ou *nux vomica*.

Ce parasite (que vous connaissez sûrement) pourrait-il traiter certains cancers ?

Certaines tumeurs ne feraient pas le poids face à ce parasite potentiellement mortel, qui angoisse la plupart des femmes enceintes : celui responsable de la toxoplasmose, *Toxoplasma gondii*. C'est le résultat des recherches menées par des scientifiques de l'Université de Nottingham, de Ningbo et de l'Université agricole du Shanxi, en Chine. Ce parasite, très courant et présent dans le monde entier, pourrait en effet s'attaquer aux tumeurs « froides », autrement dit celles issues d'une mutation génétique (cancer héréditaire), qui sont moins sensibles à l'immunothérapie que les tumeurs « chaudes », dues à l'environnement (cancer de la peau ou des poumons par exemple). Le toxoplasme ne vit qu'à l'intérieur même des cellules de son hôte, sécrétant de nombreuses protéines pour

lutter contre les défenses immunitaires de son hôte. C'est ce qui a inspiré les scientifiques : à partir d'une souche transformée de *Toxoplasma gondii*, injectée directement dans les tumeurs, ils ont réussi à montrer qu'il pouvait induire des réponses inflammatoires. Cette approche a rendu les tumeurs plus réactives au traitement par inhibiteur de point de contrôle immunitaire, fréquemment utilisé face à certains cancers.

Ce double traitement réalisé en laboratoire a permis d'allonger de façon significative la survie des souris, tout en réduisant la croissance tumorale des mélanomes et carcinomes étudiés. De quoi donner des espoirs aux chercheurs pour de futures thérapies combinatoires potentielles.

Yu-Chao Zhu et al, « Synergy between *Toxoplasma gondii* type I ΔGRA17 immunotherapy and PD-L1 checkpoint inhibition triggers the regression of targeted and distal tumors », *Journal for Immunotherapy of Cancer*, 2021

Activez la pharmacie de votre cerveau

5 secrets pour rééquilibrer vos émotions et retrouver de l'énergie

Ça vous dit, des médicaments disponibles jour et nuit, gratuits et surtout 100 % naturels ? Oui, on a tous une pharmacie naturelle intérieure, riche en neurotransmetteurs, hormones et même en opiacés antidouleur ! Il suffit d'apprendre à s'en servir... Découvrez cinq de ces composants et des prescriptions pas comme les autres pour les activer à l'envi.

Provoquez l'amour

Le sentiment de confiance en la vie, en l'autre, le contentement et le bonheur ne sont pas uniquement le résultat de nos interactions avec le monde extérieur. Ils peuvent se cultiver en soi, en agissant directement sur la production d'**ocytocine**. Sans pour autant devenir béat, de nombreuses recherches sur la bien nommée « hormone de l'amour » investiguent sur son efficacité dans les cas de stress post-traumatique¹, dépression, post-partum² et troubles du spectre autistique³. Mais c'est aussi un vecteur de bon fonctionnement de notre immunité⁴ : lutter contre les virus de l'hiver en faisant des câlins est une idée pour le moins audacieuse, surtout dans un monde en crise du coronavirus. Les essais cliniques sont encore en cours au CHU de Toulouse⁵, mais les effets de l'ocytocine prise par spray nasal donnent déjà des résultats encourageants sur les bébés et les enfants atteints du syndrome de Prader Willi, maladie génétique provoquant, entre autres, des problèmes de comportement, une déficience intellectuelle et une petite taille. Les chercheurs ont pu observer de meilleures connexions sociales, moins d'anxiété et une bonne tolérance sans effets secondaires durant le traitement et jusqu'à six mois après.

Pour produire naturellement de l'ocytocine, il est prouvé qu'une simple interaction avec votre animal de compagnie en rentrant d'une journée de travail stressante suffit⁶.

Les symptômes

Si vous vous sentez méfiant, anxieux, apeuré, triste, en manque de confiance en vous ou dans le monde extérieur, il vous faut une bonne dose d'ocytocine pour repartir sur de bonnes bases.

La prescription pour activer votre pharmacie intérieure

Quatre câlins par jour, c'est le minimum vital selon la psychothérapeute *Virginia Satir*, qui va même plus loin : huit câlins pour fonctionner et douze pour croître⁷. À vous de déterminer de quelle dose vous avez besoin ! Il est important de noter que les câlins bénéfiques ne sont absolument pas réservés aux personnes en couple : prendre dans ses bras un.e ami.e, un animal de compagnie, un enfant, une peluche toute douce, voire des inconnus comme on a pu le voir avec le mouvement des *free hugs*⁸, tout cela active la production d'ocytocine de la même façon !

Votre shoot d'antidouleur

Comment gérer la douleur chronique qui touche au moins douze millions de Français⁹ ? La prise en charge médicale, susceptible de provoquer des effets secondaires, n'est pas une solution sur le long terme.

Les endorphines sont une réponse naturelle à la douleur, bien connue des sportifs : ce neurotransmetteur est libéré lorsque l'on fait une activité oxygénante. Son action est similaire à des opiacés comme la morphine, l'héroïne ou l'opium¹⁰.

Les symptômes

Vous êtes stressé, tendu, vous souffrez de douleurs chroniques.

La prescription pour activer votre pharmacie intérieure

Pour stimuler la production d'endorphines, le premier conseil est pour le moins paradoxal : regarder un film qui vous rend triste ! La tristesse est interprétée par le cerveau comme une douleur émotionnelle, il va donc envoyer une réponse antidouleur contenant de l'endorphine. Vous pouvez aussi :

- Pratiquer un geste de bonté ou de générosité gratuite envers quelqu'un

1. Giovanna, Damiani, Fusar-Poli, et al., « Intranasal oxytocin as a potential therapeutic strategy in post-traumatic stress disorder: A systematic review », *Psychoneuroendocrinology*, 2020 May

2. Thul, Corwin, Carlson, Brennan, Young, « Oxytocin and postpartum depression: A systematic review », *Psychoneuroendocrinology*, 2020 Oct.

3. Preti, Melis, Siddi, et al., « Oxytocin and autism: a systematic review of randomized controlled trials », *J Child Adolesc Psychopharmacol.*, 2014 Mar

4. Li, Wang, Wang, Wang, « Approaches Mediating Oxytocin Regulation of the Immune System », *Front Immunol.*, 2017 jan.

5. Kuppens, Donze, Hokken-Koelega, « Promising effects of oxytocin on social and food-related behaviour in young children with Prader-Willi syndrome: a randomized, double-blind, controlled crossover trial », *Clin Endocrinol (Oxf)*, 2016 Dec.

6. Miller, Kennedy, DeVoe et al., « An Examination of Changes in Oxytocin Levels in Men and Women Before and After Interaction With a Bonded Dog », *Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals*, Apr. 2015

7. www.lemonde.fr/m-perso/article/2016/01/20/cinq-raisons-de-ne-pas-delaissier-les-calins_4850703_4497916.html

8. « Câlins gratuits » : des personnes se postaient dans la rue avec une pancarte annonçant free hugs

9. « Livre blanc de la douleur 2017 - État des lieux et propositions pour un système de santé éthique, moderne et citoyen », Société française d'étude et de traitement de la douleur (SFETD)

10. <https://pharmacomedicale.org/medicaments/par-specialites/item/opiacees-les-points-essentiels>

pour augmenter son bonheur, cela augmente aussi la production d'endorphines de celui qui réalise l'acte désintéressé¹¹.

- Sourire augmente également la production d'endorphines, tout comme rire de bon cœur avec des amis¹².
- Caresser un animal de compagnie, c'est une activité qui réduit la douleur et c'est scientifiquement prouvé¹³.
- Plutôt que d'écouter de la musique, chantez-la ou jouez-la! Le fait de chanter ou de jouer d'un instrument augmente la résistance à la douleur et remet notre humeur affective à un niveau plus équilibré.¹⁴
- L'ocytocine est une hormone également impliquée dans l'atténuation de la douleur¹⁵, il est donc recommandé d'augmenter également le nombre de câlins par jour!

La récompense qui fait plaisir (mais peut rendre accro)

La **dopamine** est un neurotransmetteur qui stimule la sensation de plaisir. C'est elle qui est activée dans le fameux circuit de la récompense, celui qui nous pousse à agir pour obtenir de la satisfaction.

Le paradoxe de la dopamine? Ce neurotransmetteur s'active à la prise de risques et est stimulé par toutes sortes de drogues addictives comme l'alcool, la nicotine, les drogues en général... et même les smartphones (si si, vous savez, ce petit pic de plaisir à la petite notification qui arrive, qu'on aimerait avoir toujours plus, plus souvent).

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson manquent de dopamine alors que les amateurs de sports extrêmes sont souvent accros aux décharges de dopamine provoquées par le risque.

Les symptômes

Vous vous sentez triste, apathique, sans envie de rien faire, vous avez du mal lors de tâches nécessitant de la réflexion et de la mémoire.

La prescription pour activer votre pharmacie intérieure

Personne ici ne vous conseillera de céder aux sirènes de l'addiction pour augmenter votre production de dopamine! Pour activer en douceur son circuit de la récompense, une marche dans la nature suffit, manger du chocolat ou boire un verre de vin, ça marche aussi!

Les plus audacieux tenteront les bains d'eau froide, en baignoire ou dans les eaux sauvages, comme ces clubs de courageux Polonais pratiquant le « *morsing* », une immersion dans un lac à 1°C qui fait monter l'euphorie au cerveau¹⁶.

L'antidépresseur naturel

La **sérotonine**, neurotransmetteur de l'humeur, augmente la motivation, le pouvoir d'agir et régule l'intensité des autres « drogues » du cerveau. Elle joue également un rôle dans la régulation de notre appétit, de nos cycles de sommeil, de notre état moral: dépression, anxiété ou satisfaction. Son mécanisme complexe ne peut pas la réduire à une simple « hormone du bonheur », car ce n'est pas la quantité en circulation qui joue sur notre bien-être, mais aussi l'état de fonctionnement des autres neurotransmetteurs puisque la sérotonine agit conjointement avec la dopamine, dont elle module l'action.

Les symptômes

Vous manquez de calme intérieur et de stabilité, vous êtes sujet à des déséquilibres du sommeil, de l'appétit, vous vous sentez coincé dans un cycle de pensées négatives.

La prescription pour activer votre pharmacie intérieure

Les massages sont un formidable outil pour rééquilibrer cette hormone « du bonheur »¹⁷, tout en faisant baisser le taux de cortisol que l'on sécrète lorsqu'on stresse, car se faire masser augmente le taux de sérotonine et de dopamine.

En hiver, vous pouvez investir dans une lampe de luminothérapie pour stimuler la

production de sérotonine et lutter contre les troubles de la dépression saisonnière¹⁸. Allumer la lampe face à vous au moins une demi-heure par jour est aussi efficace que la prise d'antidépresseurs¹⁹. Pour aider le corps dans son effort de production, on privilégiera les aliments contenant du tryptophane, cet acide aminé qui compose les protéines et que l'on retrouve dans les noix, les bananes, les brocolis, le chocolat noir et les légumineuses.

Remède pour des nuits réparatrices

La **mélatonine** est la grande gestionnaire des cycles veille-sommeil, et il est intéressant de constater que chez les adolescents, la mélatonine est libérée plus tard dans la journée que pour les bébés et les adultes. Laissez donc dormir les ados! La mélatonine est naturellement sécrétée lorsque la luminosité faiblit, signalant alors au corps qu'il est temps de dormir: baisse de la température et de la vigilance, la mélatonine est sédatrice.

Les symptômes

Nervosité, difficultés d'endormissement, réveil nocturne, lever difficile, fatigue au cours de la journée... Tous les symptômes touchant au sommeil sont en lien avec la mélatonine.

La prescription pour activer votre pharmacie intérieure

La sécrétion de mélatonine est liée à l'équilibre que cette dernière entretient avec les autres neurotransmetteurs. Ainsi, manger des aliments contenant du tryptophane, comme pour la sérotonine, aidera la sécrétion naturelle de mélatonine.

Idem pour l'exposition à la lumière en journée, que ce soit par le biais de lampes de luminothérapie en hiver ou en sortant s'aérer une demi-heure le matin ou après le déjeuner. La reconnexion à la lumière naturelle rééquilibre les rythmes circadiens et la production de mélatonine.

■ Anne-Charlotte Fraisse

11. Mathers N, « Compassion and the science of kindness: Harvard Davis Lecture 2015 », Br J Gen Pract., 2016

12. Yim J., « Therapeutic Benefits of Laughter in Mental Health: A Theoretical Review », Tohoku J Exp Med., 2016 Jul

13. www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388109000231?via%3Dihub

14. Dunbar, Kaskatis, MacDonald, Barra, « Performance of music elevates pain threshold and positive affect: implications for the evolutionary function of music », Evol Psychol., 2012 Oct.

15. Carter, Kenkel, MacLean, et al., « Oxytocin As Medicine », Pharmacological Reviews, Oct. 2020

16. www.lemonde.fr/m-le-mag/article/2021/03/04/certains-preferent-les-amphetamines-nous-ce-sont-les-bains-d-eau-glacee-en-pologne-le-morsing-rechauffe-les-c-urs_6071882_4500055.html

17. Field, Hernandez-Reif, Diego, Schanberg, Kuhn, « Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy », Int J Neurosci., 2005 Oct

18. Campbell, Miller, Woessner, « Bright Light Therapy: Seasonal Affective Disorder and Beyond », Einstein J Biol Med., 2017.

19. www.lemonde.fr/sciences/article/2019/11/05/la-luminothérapie-serait-aussi-efficace-que-les-antidépresseurs_6018137_1650684.html

Graine de chia, graine miraculeuse ou super aliment inutile ?

Petite graine noire de la taille du sésame, la chia est une star dans la famille des « superfood » : une légende pour les sportifs d'endurance, une alliée de ceux qui veulent perdre du poids, une reine de la pâtisserie végé... Cette graine, originaire d'Amérique centrale, a conquis nos assiettes. Nous, Européens, consommons le quart de la production mondiale¹ alors qu'elle n'est commercialisée dans nos rayons que depuis 2009... et à prix d'or ! Pépité précieuse ou mirage pour la santé ?



Journaliste depuis une dizaine d'années, **Marion Paquet** a fait ses armes à Radio France avant

de diversifier ses collaborations, notamment au sein de magazines spécialisés dans les modes de vie alternatifs, la montagne, le sport et la nutrition. www.marionpaquetjournaliste.com

Le secret des meilleurs coureurs du monde ?

Se prononçant « kia » ou « chia », ces graines doivent leur nom à un état mexicain, le Chiapas, d'où elles sont originaires. Issues d'une variété de sauge, elles auraient fait partie de l'alimentation de base des Amérindiens, jusqu'à ce que les colonisateurs du Nouveau Monde mettent un terme à la civilisation aztèque au XV^e siècle. Les graines de chia sont ensuite revenues à la mode, sur le continent américain, dans les années 90². En Maya, ce nom signifierait « force ». Une réputation qui s'est répandue dans le milieu sportif, particulièrement celui de l'endurance, grâce au livre *Born to Run (Né pour courir)*, de Christopher McDougall³. Dans ce récit biographique, l'auteur part en quête des origines de la course à pied et, au Mexique, à la rencontre de la tribu des Tarahumaras, ré-

putés meilleurs coureurs au monde. Un de leurs secrets ? Le chia fresca ! Une boisson, ou plutôt un gel à base de graines de chia et de jus de citron. Il n'en fallait pas plus pour répandre la légende au sein de la communauté sportive.

Leur teneur élevée en protéine, environ 20 %⁴, a également séduit les adeptes des régimes sans protéines animales mais, puisqu'elles n'ont aucun goût, c'est surtout leur propriété mucilagineuse qui en fait une star de la cuisine végé : au contact d'un liquide, la graine produit un mucilage, un gel visqueux, qui en fait un gélifiant très apprécié pour la réalisation de puddings en tous genres. Une caractéristique qui lui vaut également de figurer dans le top des alliés minceur : l'absorption du gel de chia agirait comme un coupe-faim naturel. Des réputations savoureusement entretenues par le marketing.

Une « mauvaise » réputation

La graine de chia a pourtant de véritables intérêts nutritionnels : elle est riche en oméga-3 et en fibres. Des atouts largement éclipsés médiatiquement (parce que moins vendeurs que le récit sportif ou l'argument minceur ?). Pourtant, ils sont capitaux pour notre santé : les oméga-3 sont des acides gras essentiels, aux propriétés anti-inflammatoires et nécessaires au bon fonctionnement du cerveau, à la gestion du stress et de l'anxiété⁵. En 2016,

la neurobiologiste Sophie Layé a même démontré que les oméga-3 permettent de prévenir les maladies neurodégénératives et la dépression, mais 60 % de la population française en est carencée⁶. De même, « la plupart des Français ne consomment pas assez de fibres », selon Florence Thorez, diététicienne nutritionniste membre de l'AFDN⁷. *Ils sont persuadés que les cinq fruits et légumes recommandés par jour suffisent à couvrir leurs besoins, mais ces derniers ne contiennent que 3% de fibres en moyenne, contre 30% pour les graines de chia. Dix fois moins !* Pourquoi consommer suffisamment de fibres est-il important ? Elles limitent l'absorption du sucre au niveau de l'intestin, protégeant ainsi contre les pics de glycémie et le risque de diabète. « Elles contribuent au bien-être intestinal, ajoute la professionnelle de la nutrition, et agissent dans la prévention du cancer colorectal⁸. Les fibres contribuent aussi au rassasiement et présentent donc un intérêt pour les personnes qui ont besoin de perdre du poids. »

Une graine similaire au lin... Mais trois fois plus chère

Mais a-t-on besoin de cet aliment, originaire d'Amérique centrale et arrivé dans les commerces européens en 2009 seulement, pour couvrir nos besoins nutritionnels d'Européens ? Ne peut-on le faire sans importer des tonnes de graines, au prix de l'impact environne-

1. Chiffre 2016 de la FAO, Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture.

2. *Découvrez les vertus des graines de Chia*, Lili Carat, Editions Alpen, 2018

3. Ed. Michel Guérin, août 2012

4. Nutritional Science Research Institute.

5. Oméga-3 et gestion du stress, les liens se resserrent, INRA, INSERM, Université de Bordeaux, juillet 2016

6. Anses : agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

7. AFDN : association française des diététiciens nutritionnistes

8. Le cancer colorectal est le troisième cancer le plus diagnostiqué en France après celui du sein et de la prostate. La Ligue Contre le Cancer recense 40 500 nouveaux cas par an.

mental généré par le transport mais aussi celui de la concurrence aux cultures vivrières des populations locales ?

« La graine de chia permet d'offrir une diversité culinaire et nutritionnelle, mais on peut très bien vivre sans ! » affirme la diététicienne nutritionniste.

Pour obtenir un taux élevé de fibres, consommer davantage d'aliments complets, de noix, en plus des fruits et légumes, permet de couvrir nos apports journaliers. Les oméga-3 sont présents dans les poissons gras, les œufs, l'huile de colza, de noix... mais il y a une graine qui égale quasiment toutes les qualités de la chia : le lin. Elle aussi est mucilagineuse et contient un pourcentage de fibres égal à sa cousine amérindienne. Le lin contient également une part similaire d'oméga-3 (entre 54 et 62 % des acides gras, contre 63 à 68 % pour la chia⁹), se trouve facilement localement et est même vendu trois fois moins cher que la petite graine noire : 3 euros le kilo environ contre 9 euros.

La graine de lin serait toutefois moins digestible à l'état cru et ferait obstacle à l'assimilation de certaines vitamines, contrairement à la chia. Beaucoup d'hypothèses car les études scientifiques manquent actuellement pour élire une gagnante au concours de la meilleure graine.

Repenser notre alimentation

Mais plutôt que de chercher des aliments pour compenser nos carences, ne vaudrait-il pas mieux se demander comment nous en sommes arrivés là, à devoir trouver dans des compléments alimentaires les solutions à nos problèmes de nutrition ?

« L'apparition des carences en oméga-3, et les pathologies qui y sont liées, sont concomitantes avec l'industrialisation de l'alimentation », d'après Pierre Weill, fondateur et coprésident de Bleu-Blanc-Cœur, association engagée pour améliorer la teneur nutritionnelle en Oméga-3 des aliments. « En passant d'une alimentation naturelle à base d'herbes, ou d'algues pour les poissons, à une nourriture coupée du sol, composée de maïs et de soja, les produits animaux ont perdu de leur teneur en acides gras essentiels », précise celui qui est aussi ingénieur agronome.

Les huiles végétales ne sont pas non plus épargnées par les méthodes de production de masse : extraites à chaud plutôt qu'à froid pour des questions de rentabilité, la plupart perdent leur teneur en acides gras essentiels, et nombre de leurs autres propriétés.

Peut-être vaudrait-il donc mieux repenser ses choix alimentaires pour favoriser une production locale qui répond à nos besoins nutritionnels ? « C'est notre com-

bat depuis toujours, affirme Pierre Weill. Mais faire évoluer le modèle agricole prend du temps. Si les graines de chia permettent d'apporter une source d'oméga-3 supplémentaire et de diversifier l'alimentation, cela ne peut être que bénéfique. Mais cela n'a de sens que si elles sont produites localement. »

De la chia made in France ?

Dans les rayons des commerces, les emballages des graines de chia affichent majoritairement les mêmes origines : Paraguay, Bolivie, Argentine, Pérou et Mexique. La chia est très sensible au gel, aime la chaleur et une quantité limitée d'eau... quelle surprise donc de trouver quelques paquets estampillés « Chia de France » !

Cette filière innovante a été créée en 2017 par Frédéric Poujaud, ingénieur agronome : « Mon métier, c'est la sélection végétale. Avec mes équipes, on essaye de sélectionner des plantes ayant un intérêt nutritionnel élevé, notamment concernant les lipides. La graine de chia fait partie des rares plantes qui apportent autant d'oméga-3. Pour des questions de santé publique, il nous a paru intéressant d'essayer d'adapter cette culture en France. »

Et c'est chose réussie grâce à la sélection de variétés précoces. La filière compte actuellement 250 agriculteurs qui produisent 700 tonnes de graines par an au total. Un chiffre encore faible pour alimenter les Européens qui, d'après une étude de marché de Chia de France, importent 17 200 tonnes de graines. « Mais nous débutons seulement, affirme, confiant, Frédéric Poujaud. Il nous a fallu une dizaine d'années de recherches pour adapter la plante à nos latitudes et, désormais, il faut former les agriculteurs à cette nouvelle culture. L'Europe n'a autorisé les graines qu'en 2009 dans certains produits transformés, et les graines seules en 2017, mais la demande est déjà très importante. Les Européens consomment le quart de la production mondiale. »

À l'instar de la tomate, originaire d'Amérique du Sud, du maïs, venu du Mexique, du blé, dont les graines ont été rapportées d'Asie, la chia pourrait rejoindre un jour le tableau des aliments dont l'origine exotique est aujourd'hui oubliée. Elle rejoindrait le lin, le colza et la noix dans les champs des cultures locales et perdrait sa couronne de super-aliment pour redevenir une simple graine.

■ Marion Paquet

Des effets indésirables

Les informations concernant les précautions à prendre pour consommer la graine de chia sont souvent indiquées sur les emballages, mais pas toujours ! La plus fréquente concerne la quantité à ne pas dépasser : 20 g par jour, soit deux cuillerées à soupe environ. L'association avec d'autres super-aliments peut également entraîner une surdose de vitamines, pouvant provoquer nausées, vomissements, entre autres symptômes. Absorbant beaucoup d'eau, les graines de chia peuvent entraîner crampes et déshydratation si cette absorption n'est pas compensée par une consommation suffisante de boissons.

D'ailleurs, mieux vaut toujours consommer les graines de chia sous forme de gelée. La journaliste Lili Carat rapporte l'histoire d'une personne admise aux urgences d'un hôpital américain après une consommation de graines de chia accompagnée d'un grand verre d'eau¹ : « Sous l'effet du liquide, les graines se sont transformées en une masse gélatineuse qui a bloqué l'œsophage de l'individu. Heureusement, ce cas est rarissime. Il est recommandé de ne jamais manger les graines "à sec" mais de les laisser tremper dans l'eau ou un liquide facilitant le gonflement des graines avant ingestion ».

La chia, comme de nombreuses autres graines, présente également un potentiel allergène.

1. Découvrez les vertus des graines de Chia, Lili Carat, Editions Alpen, 2018

« La gemmothérapie a contribué à soigner ma maladie de Lyme »

Eh non, la gemmothérapie n'a rien à voir avec les pierres ! Il s'agit d'une branche de la phytothérapie qui utilise une partie bien spécifique de la plante : le bourgeon. Il porte en lui tout le potentiel de développement de la future plante, un concentré d'actifs très intéressants pour la santé que Delphine Maillard, paysanne herboriste, connaît très bien.

La Rédaction : Pourquoi vous êtes-vous intéressée à la gemmothérapie ?



Delphine Maillard :

C'est une longue histoire ! Il faut déjà savoir que c'est entre autres grâce à la gemmothérapie que nous avons pu soigner la maladie de Lyme dont nous

souffrions avec mon mari ! En fait, tout a commencé lorsque j'ai décidé de me former au métier d'herboriste alors que nous étions installés comme paysans apiculteurs. Ce métier me tentait déjà à l'âge de 17 ans. Cette formation à l'Association française d'herboristerie-Institut français d'herboristerie m'a fait connaître la gemmothérapie, ainsi que le Dr Le Coëtdic, infectiologue au CHU de Lyon et Besançon, qui y intervenait. Il a participé à mon suivi de maladie avec le Dr Lafont, un spécialiste de la maladie de Lyme. C'est dans cette démarche globale que nous avons décidé de nous lancer dans la fabrication de macérats au miel pour allier mes deux passions, dès 2018. On les a baptisés GemmoMielsà.

Comment se prennent les macérats et sur quelles pathologies sont-ils efficaces ?

Nous suivons les préconisations des spécialistes. Les cures sont en général de 10 gouttes par jour pendant 21 jours à partir de 10 ans. Pour les enfants, c'est une goutte par année d'âge. La prise s'effectue en dehors des repas, directement sous la langue ou diluée dans une cuillerée d'eau ou de miel. Une pause de sept jours est nécessaire entre deux cures. Les macérats sont recommandés pour booster l'énergie vitale avec, par

exemple, les bourgeons de séquoia, de chêne et de cassis.

Le champ d'action des macérats est très large : ils agissent sur le système immunitaire, protègent contre le vieillissement cellulaire, aident à réguler les troubles du métabolisme (hormonal, digestif, circulatoire...), affections chroniques, sommeil, problèmes de dégénérescence hépatique... Excellents draineurs, ils ont un grand pouvoir régénérant et stimulant cellulaire.

Rappelons que le bourgeon est très riche en vitamines, minéraux, acides aminés, enzymes, facteurs de croissance et actifs tels que des polyphénols, des flavonoïdes, des stérols, des terpènes. Contrairement à l'aromathérapie, la gemmothérapie n'a montré aucun danger d'utilisation ni de surdosage, excepté pour les personnes sensibles à l'alcool. L'avis d'un naturopathe vous aiguillera sur le macérat le plus adapté à votre profil.

Les études scientifiques sur la gemmothérapie ne sont pas nombreuses, sur quels travaux ou écrits vous basez-vous ?

Sur les écrits des Dr Franck Ledoux, Gérard Gueniot, Pol Henry et Max Tetau mais également Philippe Andrienne, Stéphane Boistard et Christian Escriva, tous spécialistes en gemmothérapie. Ils sont unanimes pour dire que les bourgeons sont d'excellents draineurs et régénérants cellulaires, ils aident à modifier le terrain et possèdent une action émotionnelle.

Le Dr Pol Henry a été le premier à réaliser des diagnostics biochimiques à partir de la vitesse de migration des cellules sanguines qui caractérisent les réactions immunitaires des mammifères. Il a scientifiquement prouvé par des examens sanguins que les bourgeons,

jeunes pousses et radicules (racines secondaires) possédaient des propriétés biochimiques et énergétiques.

Les travaux du médecin homéopathe Max Tétau, dans les années 70, montrent la supériorité pharmacologique du bourgeon par rapport à la plante adulte, avec des indications cliniques plus larges. Il rebaptise la phyto-embryothérapie de Pol Henry en gemmothérapie.

Il semblerait que les balbutiements de la thérapie par les bourgeons remontent aux environs du Moyen-Âge. Hildegarde de Bingen mentionnait déjà dans ses écrits les bourgeons de pomme, de cassis, de bouleau et de tilleul.

En gemmothérapie, on ne travaille donc qu'avec les bourgeons ?

On peut aussi utiliser les radicules, c'est le cas pour le maïs, le seigle... On peut également utiliser les écorces internes encore appelées l'aubier (saule, eucalyptus). On coupe des branches de saule blanc, on épluche les fines branches qui servent à faire l'osier des paniers et on gratte l'écorce jusqu'au cœur, toute la partie très tendre est l'écorce interne. Cette zone de croissance en largeur du végétal sert à faire de la gemmothérapie. On utilise aussi les chatons de saule, bouleau, châtaignier, chêne, noisetier...

Quelle est la technique employée pour la cueillette ?

On ne coupe rien, on enlève avec les ongles, ce qui n'est pas toujours simple avec les épineux. Il faut faire attention de ne pas arracher, ni écraser. En dehors des petits bourgeons épineux, on enlève bourgeon après bourgeon, c'est très long.

Il est intéressant de récolter les bourgeons d'arbres qui poussent ensemble, on met ces bourgeons à macérer ensemble également. Les végétaux communiquent entre eux et collaborent ; en gemmothérapie certaines associations de bourgeons fonctionnent très bien. Le Dr Pol Henry, précurseur de la gemmothérapie dans les années 60, parlait de « phytosociologie ».

Pour les radicales, il faut arracher le plant, le couper juste au-dessus du collet, enlever la terre, laver puis couper, détacher. Il est important de récolter en étant en accord avec le lieu et la plante.

Une fois la récolte faite, comment préparez-vous les macérats ?

Les bourgeons ne stagnent pas dans les paniers : notre véhicule n'est jamais très loin et on met nos préparations à macérer toutes les deux heures. On emmène avec nous nos balances, nos macérats, les flacons, les étiquettes... Les macérats concentrés que nous fabriquons contiennent un tiers de miel de châtaignier à la place de la glycérine végétale que l'on trouve habituellement dans les préparations en gemmothérapie, un tiers d'alcool et un tiers d'eau. D'autres fabricants font plutôt 50 %, 30 % et 20 %. Il faut tenir compte des 30 % d'eau présents dans l'alcool à 70° et bien entendu connaître la proportion d'eau dans le bourgeon car elle intervient dans les tiers évoqués.

Pour chaque type de bourgeon, je connais sa teneur en eau et donc je peux, d'une année sur l'autre, appliquer un coefficient (moyenne qui peut varier selon les années sèches ou pluvieuses car le bourgeon est plus ou moins gorgé d'eau).

On met les bourgeons à macérer dans les préparations, qui ont été codifiées par le Dr Pol Henry. Le macérat concentré est dix fois plus concentré que le macérat glycérolé 1D (ou 1DH). Ce dernier est très dilué, c'est une dilution homéopathique Hahnemannienne : 1 part de macérat-mère est prélevée et diluée dans 9 parts de solvant. Seuls les pharmaciens sont autorisés à fabriquer les macérats glycérolés 1D, dont les recettes sont établies selon un CODEX précis. La teinture-mère est une mise

en macération d'une partie de plante fraîche (ex : feuilles, fleurs...) dans de l'alcool et la teinture officinale utilise la plante sèche.

Combien de temps faut-il pour que le macérat soit prêt à l'emploi ? Combien de temps peut-on le conserver ?

Après 21 jours minimum de macération et de dynamisation journalière (effectuer un geste régulier, par exemple des cercles au rythme de 72 tours/minute pendant 2 minutes), la préparation est filtrée afin d'enlever les résidus et versée dans des flacons opaques avec un compte-gouttes. La date limite d'utilisation optimale est de 48 mois au niveau législatif.

Est-ce que tout le monde peut fabriquer ses macérats ?

Oui, c'est tout à fait possible, même si cela demande du temps ; il suffit de suivre les règles de fabrication évoquées et de respecter la nature sans la dépouiller¹. On s'améliore avec l'expérience. Avec le temps, on a élaboré des recettes qui nous permettent de conserver le macérat longtemps dans une qualité optimale.

Où peut-on acheter des macérats de qualité ?

Il est important d'acheter des macérats préparés à partir d'ingrédients naturels et garantis sans OGM et autres adjuvants, issus de l'agriculture biologique ou d'une agriculture raisonnable et durable et si possible récoltés en France. Les magasins bio vendent des marques de qualité comme Herbiolys², CopMed³ ou De Saint-Hilaire⁴. Herbiolys, tout comme nos produits, est titulaire de la mention « Nature et Progrès », association de producteurs et de consommateurs à l'origine de la promotion de l'agriculture biologique.

Vous pouvez aussi acheter votre gemmothérapie auprès de fabricants comme nous⁵, qui vendent sur les marchés et travaillent avec des naturopathes et médecins qui recommandent nos produits à leur patientèle.

Une année de bourgeons : à chaque mois son macérat

- En janvier, l'aune glutineux (mémoire et vivacité cérébrale)
- En février, le bouleau (drainage général doux)
- En mars, le cassis (drainage général et dynamisme)
- En avril, l'érable champêtre associé au jus de citron (nettoyage du foie et de la vésicule biliaire)
- En mai, le noyer (flore intestinale)
- En juin, le cornouiller sanguin ou le châtaignier (sang et veines)
- Une pause en juillet et en août
- En septembre, cassis
- En octobre, frêne (reins et articulations) ou aubépine (cœur et vivacité cérébrale)
- En novembre, le romarin (foie, tonus général, cholestérol) ou le noisetier (poumon et foie)
- En décembre, le myrtilleur (vue et drainage doux général).

Conseils de Stéphane Boistard, auteur de « Gemmothérapie, les bourgeons au service de la santé, guide pratique et familial », Ed. Terran, 2016

■ Nathalie Rigoulet

Pour aller plus loin

Les conseils lecture de Delphine

- Philippe Andrianne, « Traité de gemmothérapie, la thérapeutique par les bourgeons », Ed. Amyris, 2011
- Dr Franck Ledoux et Dr Gérard Gueniot, « La Phytembryothérapie, l'embryon de la gemmothérapie », Ed. Amyris, 2014
- Stéphane Boistard, « Gemmothérapie, les bourgeons au service de la santé, guide pratique et familial », Ed. Terran, 2016
- Dr Max Tetau « Nouvelles cliniques de gemmothérapie », Ed. Simila, 1999

1. Des conseils pour fabriquer son macérat étapes par étapes : www.herboristerieduvalmont.com/blog/preparer-un-macerat-glycerine-hydro-alcoolique-de-bourgeons-frais-de-tilleul-tilia-tomentosa-n51

2. www.herbiolys.fr

3. www.copmed.fr

4. <https://de-sainthilaire.com>

5. Vous pouvez contacter Delphine Maillard au 06 68 13 85 73 ou sur apimailard@gmail.com, ils expédient leurs macérats partout en France en 48 heures.

L'ATELIER PRATIQUE

Soulagez votre dos en trois étapes (tout en restant assis à votre bureau)

Vous pensez que le yoga est réservé aux personnes souples ? Détrompez-vous !

Voici une façon de faire une « salutation au soleil » (*Surya Namaskar*) sans vous lever de votre chaise, que vous soyez dans votre cuisine, dans votre salon ou encore au bureau. Accessible aux personnes âgées ou souffrant de douleurs chroniques, cet exercice de yoga peut être pratiqué par tout le monde et permettra de vous étirer en douceur et de mieux gérer les douleurs, notamment dorsales.

1. Commencez par joindre vos mains au niveau du cœur, avant de les lever au ciel le plus loin possible (en inspirant), puis expirez en vous penchant en avant pour toucher (si possible) vos orteils, et en gardant le dos droit. Inspirez en relevant le genou droit.



2. Poussez la jambe droite à l'horizontale, contre un mur imaginaire (cuisses bien fermes et mains sur la chaise), levez à nouveau les mains vers le ciel en inspirant puis redescendez en soufflant, toujours le dos bien droit.



3. Refaites la même chose avec la jambe gauche cette fois, remontez les bras vers le ciel en ouvrant bien la cage thoracique, puis terminez les mains jointes sur le cœur. Vous pouvez ensuite recommencer tout l'enchaînement en commençant par la jambe gauche.



N.B. : évitez les chaises à roulettes ou à accoudoirs qui ne permettent pas une pratique aisée, de même une assise et un dossier durs sont préférables.

NEWS INSOLITE

Combattez votre rhume... en prenant votre pied !

Une équipe de chercheurs allemands des cliniques SLK, à Heilbronn, a constaté que la sexualité était aussi efficace pour libérer les nez bouchés, pendant une heure au moins, que les décongestionnants que l'on trouve en pharmacie. Pour ce faire, les couples participants ont dû utiliser un appareil qui permettait de mesurer leur débit d'air nasal avant les rapports, immédiatement après l'orgasme et à des moments réguliers par la suite. Leurs résultats ont permis de démontrer que les rapports sexuels semblent plus efficaces pendant l'heure qui suit l'orgasme, cependant, sur le long terme, les scientifiques affirment que le spray nasal offre un meilleur soulagement.

Les mécanismes à l'œuvre restent flous (exercice physique, excitation, hormones libérées lors de l'orgasme ?), d'autres études seraient donc nécessaires pour le déterminer de façon précise.

Bulut, Oladokun, Lippert, Hohenberger, « Can Sex Improve Nasal Function? - An Exploration of the Link Between Sex and Nasal Function », *Ear, Nose & Throat Journal*, January 2021.

LA CITATION MYSTÈRE

Qui rêve de dire ?

« Manger de la viande sans tuer d'animaux, c'est possible ! »

Rendez-vous dans notre prochain numéro pour avoir la réponse (elle figurera dans l'un des articles).

NEWS

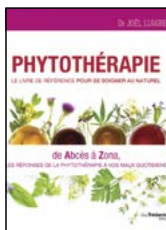
Sauvez vos cheveux de la chute grâce à cette nouvelle habitude

Une équipe de chercheurs de l'Université médicale et dentaire de Tokyo a découvert que l'obésité peut entraîner un épuisement puis une perte totale des cellules souches du follicule pileux - autrement dit affecter la repousse de vos cheveux et provoquer leur perte.

« Une alimentation riche en graisses accélère le phénomène de cheveux clairsemés », affirme l'auteur principal de l'étude, Hironobu Morinaga. Et cela s'observe dès 4 jours consécutifs d'alimentation riche en graisses : un stress oxydatif important au niveau des follicules s'observe déjà. Cette étude ouvre la porte à une meilleure prévention et un meilleur traitement face à la perte de cheveux, chez les personnes obèses notamment.

Hironobu Morinaga et al., « Obesity accelerates hair thinning by stem cell-centric converging mechanisms », *Nature*, 2021

Phytothérapie d'Abcès à Zona



Le Dr Liagre, médecin généraliste diplômé en phytothérapie, homéopathie, aromathérapie et micronutrition, a décidé de sortir sa bible de soins naturels. Son livre, de plus de 400 pages, n'est pas de ceux qu'on lit comme un roman, de la première à la dernière page, mais bien un livre à consulter dès que vous en ressentez le besoin, comme un guide à avoir toujours sous la main pour savoir quoi faire pour tous vos maux quotidiens (plus de 200 répertoires!).

Très clair, s'utilise comme un abécédaire, enrichi par quarante années d'expérience clinique et thérapeutique. Tout y est très détaillé et précis, de quoi constituer chez vous une véritable pharmacie naturelle !

Dr Joël Liagre, « Phytothérapie - Le livre de référence pour se soigner au naturel d'Abcès à Zona, les réponses de la phytothérapie à vos maux du quotidien », éditions Guy Trédaniel, juin 2021, 23 euros

Les pouvoirs de l'eau



Le don de sourcier se transmet de père en fils. Bernard Blancan a découvert sur le tard ses origines paternelles et se découvre, lui aussi, le don de déceler la présence d'eau souterraine. Ses recherches sur l'eau intègrent croyances populaires et réalités scientifiques. Son objet de recherche : l'eau serait capable de capter nos élans vitaux, notre conscience, de « l'imprimer » en quelque sorte.

À l'aide de la physique quantique, il fait une démonstration fascinante de la capacité de l'eau à capter nos états émotionnels, que l'on soit en face d'un verre d'eau ou à des milliers de kilomètres. Un livre à lire si vous ne craignez pas de transgresser les tabous scientifiques de notre époque pour explorer le champ des possibles.

Bernard Blancan, « Les pouvoirs de l'eau - Les preuves troublantes du lien entre l'eau et la conscience », éditions Eyrolles, septembre 2021, 16,90 euros

Révélation Santé & Bien-être

Directrice de la publication : Carole Levy

Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Florent Cavalier

Éditrice : Claire Fouilleul

Rédaction : Pryska Ducœurjoly, Marion Paquet, Anne-Charlotte Fraisse, Nathalie Rigoulet, Valérie Coester, Claire Fouilleul.

ISSN : 2504-3552 (print) - 2504-3560 (online)

Revue mensuelle (39 €)

Société éditrice : PureSanté Éditions, Société anonyme au capital de 100 000 CHF, Place Saint-François 12B, c/o Loralie SA, 1003 Lausanne. IDE : CHE-167.749.439

Service client : +33 (0)9 85 60 06 46 PureSanté Éditions - CS 70074 - 59963 Croix Cedex - France

Mise en garde: Les conseils et informations donnés ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation chez un médecin ou autre praticien de santé. En cas d'élément manquant (problème de santé, grossesse, etc.) ils peuvent ne plus être valables.

Dépôt légal : à parution Imprimé en France par : Corlet Roto (53300 Ambrières-les-Vallées)

CPPAP : 0222 N 08506



10-31-1510 / Certifié PEFC

Formulaire d'abonnement à Révélation Santé & Bien-être

Révélation Santé & Bien-être est la synthèse du meilleur de la recherche foisonnante sur la santé naturelle. Tous les mois vous recevez ce qu'il faut retenir : les bienfaits d'une plante, les idées reçues sur un dépistage, l'interview d'un spécialiste. Nous faisons le tour chaque mois des solutions naturelles que la recherche met à jour.

Votre abonnement d'un an à Révélation Santé & Bien-être comprend 12 numéros + 5 cadeaux (le livre électronique « Le Guide Secret des Remèdes Naturels », le dossier spécial « 7 remèdes secrets à base de plantes : exploitez enfin la pharmacie de la nature », le dossier spécial « Maigrir naturellement – sans régime, sans médicament et sans effort », le dossier spécial « Dernière chance pour votre thyroïde » et le numéro spécial « Lutte anti Cancer, les nouveaux soins énergétiques »).

Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire. Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

www.pure-sante.info/revelations-sante-bien-etre/

Les données personnelles collectées par ce formulaire sont traitées par PureSanté pour pouvoir vous faire parvenir votre abonnement. Ces données seront conservées pendant le temps nécessaire à la bonne exécution du contrat et au respect des obligations légales. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n° 2016/679/UE du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez exercer vos droits en nous contactant à l'adresse ci-dessus, au +33 (0)9 85 60 06 46 ou par mail à l'adresse donnees-personnelles@puresante.fr. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter notre politique de confidentialité à l'adresse suivante : <https://www.pure-sante.info/notre-politique-de-confidentialite/>.

Si vous souhaitez recevoir par courrier postal des offres de nos partenaires, merci de cocher la case suivante

Étape 1 : Votre format

Papier (54 €)

Électronique (39 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (54 € ou 39 €) à l'ordre de PureSanté Éditions et de les renvoyer à

PureSanté Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex, FRANCE

Une question ? Joignez-nous au : +33 (0)9 85 60 06 46

Chaque mois, le Dr Valérie Coester, médecin spécialisée dans de nombreuses approches naturelles répond à vos questions. Écrivez-lui à : courrier-des-lecteurs@revelations-sante-bien-etre.com*

Affronter les baisses d'énergie et les idées noires

« Bonjour, chaque automne, je sens mon énergie diminuer et je lutte contre les idées noires et ça se poursuit durant l'hiver. Je ne change pourtant pas mes habitudes quotidiennes. J'aimerais savoir si vous avez des conseils pour traverser cette période. Merci, Euryce »

Les symptômes que vous décrivez peuvent correspondre à ce qu'on appelle une « dépression saisonnière ». Cela touche un pourcentage non négligeable de personnes, les pays nordiques battent d'ailleurs les records (moindre luminosité).

Rappelons d'abord ce qu'est une dépression. Il s'agit d'un trouble qui se caractérise par une humeur triste ou pessimiste, une perte d'intérêt et diminution du plaisir, une fatigue quasi permanente, une perte d'estime de soi et de la confiance en soi, un ralentissement de l'activité psychomotrice, des troubles du sommeil, une modification de l'appétit...

Voici quelques conseils pour limiter l'intensité des symptômes. Bien sûr, si la tristesse ou les sautes d'humeur persistent, il est essentiel de consulter pour valider le diagnostic et instaurer un traitement pour les formes lourdes afin d'éviter les risques addictifs ou vitaux.

Alimentation

Celle-ci visera à apporter les micronutriments nécessaires à la synthèse des neuromédiateurs.

- Sérotonine : consommer des fruits secs, des œufs, des féculents comme les pommes de terre, de la viande.
- Dopamine : privilégier les protéines.
- Vitamines du groupe B : manger des céréales complètes, poisson, viande.
- Vitamine C : fruits et légumes frais, comme les agrumes.
- Vitamine D
- Magnésium : chocolat noir, fruits secs, céréales.
- Fer : légumes secs
- Potassium : bananes
- Phosphore
- Zinc
- Sélénium
- Antioxydants
- Oméga-3

Hygiène de vie

- Privilégiez-vous des temps de balade dans la nature ou de jardinage et réactivez vos interactions sociales autour de bons moments conviviaux. Si nécessaire, inscrivez-vous dans un groupe de méditation de pleine conscience, de yoga ou toute autre activité cognitivo-comportementale.
- Pratiquez la douche froide dans le but de relancer l'action des mitochondries, nos « centrales énergétiques ».
- La pratique des affirmations positives et de l'acceptation sont des clés importantes de votre traversée. Ces symp-

tômes, quoi que différents d'une personne à l'autre, sont bien souvent de précieux indices permettant d'ajuster et de répondre à des besoins de réalignement, de retour à soi et d'adaptation de son rythme à ce nouveau tempo.

Luminothérapie

- S'il y a du soleil, exposez-vous quotidiennement à la lumière ou investissez dans appareil de luminothérapie en suivant le protocole suivant : 10000 lux pendant 30 minutes, tous les jours.

Activité physique

Dans les périodes d'humeur dépressive, il est important – même si le manque d'entrain est au premier plan et que votre énergie vous semble faible – de faire de l'exercice physique, 5 minutes de Tabata (vous pouvez les trouver facilement sur Internet) par exemple le matin sont excellents pour réactiver la fonction mitochondriale.

Phytothérapie et nutrithérapie

- Millepertuis : inhibe la recapture de plusieurs neuromédiateurs (sérotonine, dopamine, noradrénaline). Cette plante présente en revanche de nombreuses contre-indications dont les traitements antidépresseurs, les contraceptifs, l'hypertension artérielle et l'exposition solaire.
- Safran : améliore l'humeur dès le quatorzième jour (30 mg par jour).
- Griffonia : les graines sont très riches en 5HTP qui sera transformé en sérotonine. Il est contre-indiqué en cas de grossesse/allaitement ou tumeur de l'intestin grêle.
- Oméga-3 : ils sont utiles pour lutter contre l'inflammation, notamment intracérébrale, en cas de dépression. La dose habituelle est de 2 g/jour pendant 1 mois et puis 1 g/j pendant 2 mois.
- Magnésium : en oligo-éléments, 3 fois par jour.

Aromathérapie

En olfaction, orientez-vous vers des senteurs solaires comme la bergamote, la verveine exotique, la mandarine, ou encore des huiles essentielles permettant l'ancrage comme le cèdre et l'épinette noire (mettre sur une touche olfactive ou sur l'intérieur des poignets si bien tolérée et absence de contre-indications, puis inhaler en conscience 2 à 3 fois par jour).